



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<i>matin</i>	9h-12h Scolaires	9h-12h Scolaires	10h-10h45 Gym Douce (étirements & travail postural)	9h-12h Scolaires	9h-12h Scolaires	9h15-10h Jardin Aquatique (0 à 4 ans) 10h-12h Créneau Libre
<i>midi</i>	12h25 - 13h25 Apprentissage & Perfectionnement Adulte		13h-14h Apprentissage Enfant (à partir de 6 ans)	12h15 - 13h15 Aquadouceur relaxation, mouvement doux, travail sur la peur de l'eau	11h45-12h45 Aquagym	
<i>après-midi</i>	14h-16h30 Scolaires	14h-16h30 Scolaires	14h-15h Perfectionnement Enfant 15h - 16h Foyer occupationnel 16h05 - 16h50 Pré-apprentissage Enfant (4-6 ans)	14h-16h30 Scolaires	14h-16h30 Scolaires	
<i>soirée</i>	17h15 - 18h15 Perfectionnement Enfant 18h15 - 19h15 Aquagym 19 h 25 - 20 h 25 Aquatrainig	17h - 18h Aquagym 18h-18h40 Aquabike 18h40-19h20 Aquabike 19h30 - 20h45 Créneau libre	17h - 19h Créneau Libre 19h - 20h Aquagym 20h - 21h Aquatrainig	17h15 - 18h15 Apprentissage Enfant (à partir de 6 ans) 18h30 - 19h30 Pilates (en salle)	16h45 - 17h45 Apprentissage & Perfectionnement Adulte 18h00 - 18h40 Aquabike	

Accès direct à la page de la piscine intercommunale



04 68 26 50 90

piscine@cdcmontagnenoire.fr

1 Allée des Platanes - 11 390 Cuxac-Cabardès

www.cdcmontagnenoire.fr/sports

Communauté de Communes de la Montagne Noire

Panneau Pocket : CC de la Montagne Noire